

# Музыкальная терапия

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ** — это исцеление музыкой. Музыкотерапия как наука стала известной в 19 веке, а в 20 веке стала невероятно популярной во многих странах. Именно в это время она приобрела отдельное направление в лечении и профилактике разнообразных заболеваний. Это прекрасный способ лечения нервных расстройств, таких как гипертонии, бессонницы, депрессий, неврозов, и др.

Существует два вида музыкотерапии: активная и пассивная.

**Активная музыкотерапия** заключается в самостоятельном пении и танцах, целью которых является социальная адаптация человека.

**Пассивная музыкотерапия** предполагает прослушивание музыкальных произведений, которые положительно сказываются на психологическом и психическом состоянии здоровья человека.

Музыкотерапия является очень популярным способом лечения детей, больных аутизмом. Для таких детей все, что происходит в окружающем мире неинтересно, их волнует только их собственный внутренний мир. Музыкотерапия для таких детей способствует улучшению контакта с окружающим миром.

В большинстве своём целебные свойства имеют классические музыкальные произведения. Чаще прочих рекомендуется слушать жизнерадостную музыку Шуберта, Глинки, Чайковского и Моцарта.

Для моделирования своего настроения попробуйте использовать следующие произведения:

**Гиперактивным детям** полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика:

- Бах «Кантата №2»,
- Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

**Расслабляющим действием** обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика:

- Бетховен «Симфония б» - часть 2,
- Брамс «Колыбельная»,
- Шуберт «Аве Мария»,
- Шопен «Ноктюрн соль-минор»,
- Дебюсси «Свет луны».

Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет классика:

- Бах «Итальянский концерт»,
- Гайдн «Симфония».

Мелодии, способствующие мобилизации и формирующие чувство уверенности в себе –

- "Мелодия" Глюка,
- "Прелюдия №17" Шопена,
- "Тореадор" Щедрина.

Для быстрого засыпания и хороших снов, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

### Как слушать?

- Продолжительность - 15-30 минут.
- Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.
- Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.
- Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.